BATI KARADENİZ
KALKINMA AJANSI

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KALKINMA BAKANLIĞI

Bartın Yemekleri

T.C.
Zonguldak Valiliği
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

T.C.
BARTIN VALİLİĞİ
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

EKONOMİSTLER
PLATFORMU

Bu yayın, Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı 2013 Yılı Doğrudan Faaliyet Desteği kapsamında gerçekleştirilen "Batı Karadeniz Lezzet Atölyesi" adlı proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'ne ait olan projenin ortakları Bartın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü ile Ekonomistler Platformu'dur.
Bu yayının içerik ile ilgili tüm sorumluluğu Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'ne aittir.

Bartın Yemekleri

Proje Koordinatörü
Kürşat COŞGUN

Editör
Dr. Serdar EREN

Fotoğraflar
Ersin KOMŞU

Arşiv
Bartın
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Yapım

Post ve Post Matbaacılık Yayıncılık
Müftü Mh. Uğur Mumcu Cd. Meftun İş Merkezi Kat:1/111 - Kdz.Ereğli
Tel: 0(372) 316 41 41

ISBN
ISBN: 978-605-149-613-9

Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü©
Bartın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü©

Tuna Mah. Hendekyanı Cad. No: 282 – Bartın
Tel: 0(378) 227 61 01 - 02 Faks: 0(378) 227 66 39
www.bartinkulturturizm.gov.tr
kulturturizm@bartin.gov.tr

Birinci Baskı: Mayıs 2014 - Ankara Ofset

İçindekiler

Önsöz - Ali ÇINAR (Bartın Valisi) ------ *4*

Sunuş - Fuat DURSUN (İl Kültür ve Turizm Müdürü) ------ *6*

Reçetelerle İlgili Öneriler - Dr. Serdar EREN (Editör) ------ *8*

Bartın İle İlgili Genel Bilgiler ------ *10*

Bartın El Sanatları ------ *12*

Bartın Yöre Mutfağı ------ *14*

Çorbalar ------ *17*

Sebze Yemekleri ------ *23*

Salatalar ------ *39*

Hamur İşleri ------ *43*

Ana Yemekler ------ *55*

Tatlılar ------ *71*

Teşekkür ------ *82*

Ölçü Tablosu ------ *84*

Önsöz

Ali ÇINAR
Bartın Valisi

Antik çağda "Sular İlahı veya Muhteşem Akan Su" anlamlarına gelen Parthenios adı verilen, Bartın ırmağı kenarında kurulan Bartın ilimiz coğrafi konumu, ekonomisi, iklim koşullarının etkisiyle kendine has kültürel bir dokuya sahiptir.

Maddi ve manevi değerler bütünü olan kültür, ülkemizin her bölgesinde her yöresinde farklılık ve çeşitlilik göstermektedir. Ekonomik ve coğrafi koşullar bu farklılık ve çeşitliliğe sebep olmakla birlikte ülkemizi ve ilimizi kültürel değerler bakımından zengin kılmaktadır.

Batı Karadeniz' in ve ülkemizin genç illerinden olan Bartın kültüründe de bu zenginlik kendini göstermektedir. Ekonominin ve coğrafi koşullarının etkilerinin en belirgin şekilde görüldüğü alanlardan biri de mutfak kültürüdür.

Sahil kenti olan Bartın'ın mutfak kültüründe deniz ürünleri Bartın halkı için vazgeçilmez bir yere sahiptir. Yağışın bol olması ilimizin topraklarını verimli kılmakta ve yılın her mevsiminde sebze bolluğu yaşanmaktadır. Bu da Bartın hanımlarının sebzeleri yetiştirip hem ev ekonomilerine katkıda bulunmalarına hem de Bartın'ın yemek kültürünün zenginleşmesine katkı sağlamaktadır. Pum pum çorbası, beyaz baklava, Amasra salatası, maydanoz köftesi… Bartın'a gelen ziyaretçilerin tatması gereken yöresel yemeklerden birkaçıdır.

Yaz mevsiminden kışa yapılan hazırlıklarla sofralar bereketini kaybetmemiştir.

Yapılan derlemeler sonucu Bartın mutfağını iklim koşullarının şekillendirdiği görülmüş, sofralarda sebzeler ağırlığını korumuştur.

Bartın'ın düğün, bayram gibi özel günlerinde yapılan; fakat son zamanlarda teknolojinin yeni nesil üzerindeki etkisiyle de unutulmaya başlanmış yöresel yemekleri söz konusudur.

Hanımların ev ekonomisine katkı sağlaması adına önemli bir kaynak olan ve Bartın'ın estetik anlayışını yansıtan geleneksel el sanatları Bartın'ı ziyaret edenlerin hafızasında kalıcılığını korumaktadır. Yüzyılların gümüş parıltılarını yansıtan, 200 yıllık bir geleneğin devamı olan bez kumaş ile tüle iğne kullanılmadan yapılan Bartın İşi Telkırma görülmeye değer bir özellik taşımaktadır. Bartın İşi Telkırma, Tel Sarma… ziyaretçilerimizin sevdiklerine hediye olarak da götürebilecekleri birer sanat örneğidir. Bu sanatların kalıcılığını koruması adına bu çalışmamız da önemli bir yere sahiptir.

Yapılan bu çalışmanın unutulmaya yüz tutan kültürel değerlerimizi ve el sanatlarımızı yaşatma ve gelecek nesillere aktarma adına hazırlanan "Batı Karadeniz Lezzet Atölyesi" kitabımızda emeği geçen ve yardımlarını esirgemeyen herkese teşekkür ederim.

Sunuş

Fuat DURSUN
İl Kültür ve Turizm Müdürü

Toplumu meydana getiren insanların bilgi, inanç, ahlak, hukuk, örf ve adetler bütünü olarak tanımlanan kültür, toplumlara özgü olup uzun bir zaman sürecinin birikimi olarak ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkmaktadır.

Bu birikim sonucunda toplumdan topluma, yöreden yöreye değişikliğin görüldüğü kültür kavramı içerisinde mutfak kültürü de önemli bir yer almaktadır. Toplumun ve yörenin yaşam biçimini yansıtan kültür, değerler bütünü olup mutfak kültürü de bu değerler bütünün bir parçası konumundadır.

Mutfak kültüründe, toplum yaşam biçimi önemli bir yere sahiptir. Yaşam biçimini şekillendiren unsurlar mutfak kültürüne yön vermektedir. Yaşam biçiminin şekillenmesine sebep olan bölgenin ve yörenin sahip olduğu iklim özellikleri, coğrafi konumu mutfak kültürünün hatlarını oluşturmaktadır.

Coğrafi konum olarak Batı Karadeniz Bölgesinde yer alan Bartın ilimizde kültürel değerlerin çeşitliliği yemek kültüründe de kendini göstermektedir.

Toplum yaşamındaki değişiklik genel olarak kültürü etkilediği gibi bu değişiklik mutfak kültüründe de kendini göstermektedir. Değişen yaşam koşulları, teknolojideki gelişim …gibi sebeplerden mutfak kültüründe değişim kaçınılmaz olmuştur.

Karadeniz ikliminin hakim olduğu Bartın' da, yeşilliğin ve değişik türlerdeki bitkilerin yetişmesine imkan sağladığından Bartın mutfağında sebze yemekleri ön planda yer almıştır.

Denize kıyısında olması özelliği de Bartın sofralarında kendini belli etmiştir. Balık çeşitlerinin ve tüketiminin fazlalığı dikkat çekmektedir. Özellikle balık sofralarının vazgeçilmezi konumuna gelen 20 22 çeşit bitkinin harmanlanmasıyla yapılan "Amasra Salatası", Bartın mutfağında önemini korumakta, yerli ve yabancı turistlerin beğenisine sunulan yerel bir lezzet olarak varlığını korumaktadır. Kentsel imge olarak da Amasra ile bütünleşmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda Bartın'da su böreğinin, beyaz baklavanın, gelin telinin, delioğlan sarığı tatlısının önemli bir yeri vardır. Daha çok özel günlerde (düğün, bayram…) bu tatların ikram edilmesi bu yemeklerin önemine vurgu yapmaktadır. Kışlık hazırlıklar olarak iklime bağlı olarak sebzeleri kurutma tarzında bir hazırlık söz konusu değildir. Yazdan hazırlanan kuru yufka böreklerde değerlendirilmektedir.

Zamana bağlı olarak kültürel değerlerde yaşanan değişim mutfak kültüründe de kendini göstermektedir. Bazıları günümüze kadar varlığını koruyarak sofralarda yerini almış; bazıları ise unutulmuştur. Zamanla çeşitliliğin azaldığı derleme yapılan kaynak kişiler tarafından ifade edilmiştir.

Bartın'a ait incelikleri, yaşama ve doğaya dair gerçeklerin görüldüğü el sanatları yadsınamaz özelliklere sahiptir. Gümüş telin tül üzerindeki ışıltısını gördüğümüz "Bartın Tel Kırma İşi", "Bez Dokuma", "Taş Sac Yapımcılığı", "Ahşap Tekne ve Yat Yapımcılığı", gibi yaşayan ve bazı sebeplerden unutulmaya yüz tutan kitabımızda yer alması gereken kültürel değerlerin başında gelmektedir.

Bölgenin ve şehrin tanıtılması, turizmin gelişmesindeki katkısı göz önüne alınarak yöresel yemeklere ve el sanatlarına dikkat çekmek adına yapılan bu çalışma gelecek nesillere tanıtmak ve yaşamasını sağlamak açısından önemli bir kaynak olacağı düşülmektedir.

Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı (BAKKA) nın Doğrudan Faaliyet Desteği (DFD) programı çerçevesinde, Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü' nün proje sahipliği yaptığı Ekonomistler Platformu ile Müdürlüğümüzün de proje ortaklığını paylaştığı "Batı Karadeniz Lezzet Atölyesi" adlı proje çalışmasında emeği geçen tüm kişi ve kurumlara teşekkür ederim.

Reçetelerle İlgili Öneriler

Dr. Serdar EREN

1 *Yemeğin hazırlığına başlamadan önce tencereler ya da tavaların boş halde, ocak üzerinde 1-2 dakika ısıtılması ve sonrasında yağının eklenerek gerekli malzemelerin pişirilmesi, tüm malzemelerin eşit zamanlarda pişmesi açısından önemlidir.*

2 *Reçetelerde verilen fırın sıcaklıkları ev tipi tezgahaltı fırınlar göz önünde bulundurularak yazılmıştır. Sanayi tipi konveksiyonlu ya da turbolu fırınlar ile ev tipi elektrikli davul fırınlar ve kuzine tipi fırınlar kullanıldığında bu sıcaklıkların ve pişirme zamanlarının değişeceği unutulmamalıdır.*

3 *Türk Mutfağının gelişmesi açısından ilgili tüm yemeklerin hazırlanışında kullanılan reçetelerde su bardağı, Çorba kaşığı, fincan ya da çay bardağı gibi ölçülerden sakınılmalıdır. Yemek pişiren her kişi evinde hassas bir terazi bulundurmalı ve ölçümlerini gram-kilogram cinsinden bu terazi ile yapmalıdır. Su bardakları ya da kaseler ile ölçüm yapmak kişilerin yemek zevklerinin aynılaşmasına ve özgünlüklerini ortaya koymalarına engel olmaktadır.*

4 *Reçetelerde verilen ölçüler, araştırma boyunca bölgede yaptığımız incelemeler sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu incelemeler boyunca aldığımız tarifler, orada bulunan mutfağın standartlarında hazırlanarak deneme-yanılma yoluyla oluşturulmuştur. Bu kitaptan faydalanan tüm kişilerin gerek mutfaklarındaki standartlar, gerekse kültürel farklılıklarından dolayı reçetelerde değişiklikler olabilir.*

5 *Kitapta verilen yemekler, fotoğrafları ve pişirme teknikleri ile birlikte, insan zihninde bir örnek oluşturma amacını gütmektedir. Bir yemeğin bir reçetesi olamayacağı için, her kişinin kendi reçetesini, kendi ağız tadına ve kültürüne göre yeniden oluşturması tavsiye edilmektedir.*

▲ Bartın Genel Görünüm

Bartın

Genel Bilgiler

59 km'lik kıyı şeridiyle Karadeniz Bölgesi'nin batı bölümünde yer alan, doğuda Kastamonu, güneyde Karabük ve batıda Zonguldak illeriyle komşu olan Bartın'ın nüfusu 189,139'dur.

Antik çağda Parthenios adı verilen Bartın Irmağı'nın kenarında kurulan ve "Parthenia" adıyla anılan Bartın, ünlü ozan Homeros'un İlyada Destanı'nda ve Amasyalı Strabon'un bir eserinde de yer bulmuştur.

▲ Kuş Kayası - Amasra

İlk sahipleri Gaskalar'dan sonra birçok medeniyetin yaşadığı Bartın'da Roma, Bizans, Ceneviz ve Osmanlı dönemlerinin izlerini taşıyan antik kentlerin izlerine rastlanır. Bu antik kentlerden Sesamos Amasra, Kromna Kurucaşile, Erythinoi Çakraz ve Parthenios Irmağı kıyısında sarayların kurulduğu yer de şimdiki Bartın'dır. Bartın, arkeolojik, etnografik ve folklorik seçkin bir mirası günümüze taşır.

Bartın, 100-300 yıllık camileri, kilise binası, köprüleri, hanları, hamamları ile yakın tarihin en güzel örneklerinden bölümler sunar. Özgün mimariyle yapılmış ahşap Bartın Evleri görülmeye değer. Geleneksel "Galla Bazarı", köylülerin ürettikleri taze sebze ve meyvelerle doğal beslenmek isteyenlere haftada iki gün (Salı ve Cuma) hizmet verir.

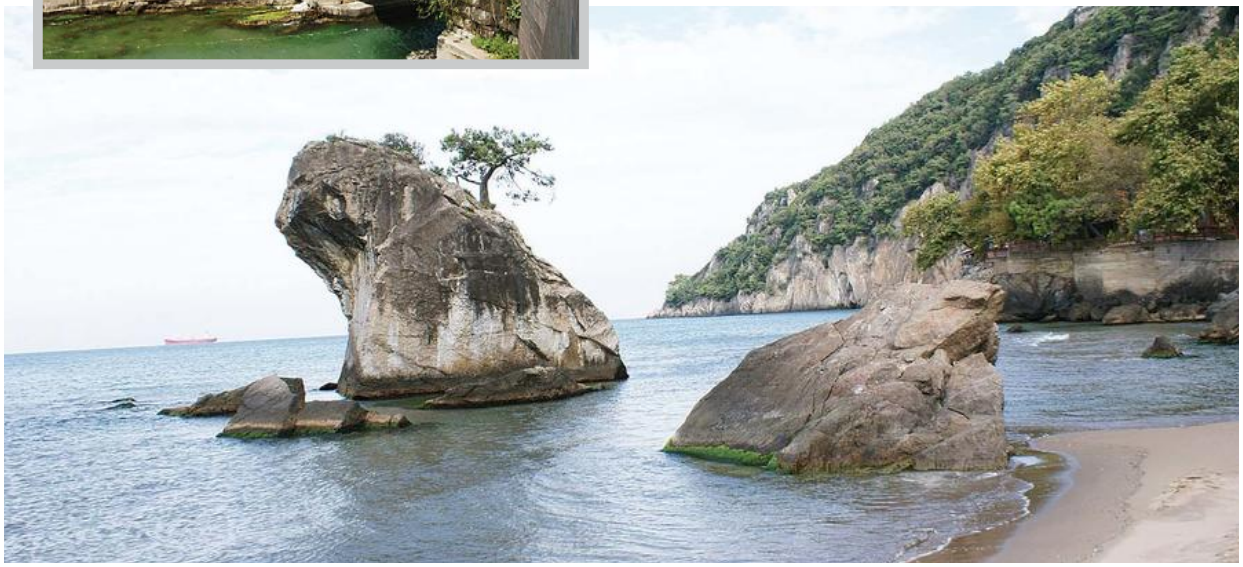
Yüzyılların desenlerini gümüş pırıltılı ışıklarla yansıtan tel kırma ve yazmalar, Bartın'a özgü el sanatlarındandır.

▲ Amasra Kalesi

Seçkin yemeklerden oluşan yöre mutfağıyla, çilek festivali gibi tarihi, kültürel ve folklorik değerleri ve doğal güzellikleriyle, toplamda 14 kilometreyi aşan plajları ve yaz turizmine yönelik aktivite imkanlarıyla, yaylaları, mağaraları, şelaleleri, ırmak, dağ ve av alanlarıyla Bartın görülmeye değer bir cazibe merkezidir.

Cömert doğanın armağanı olağanüstü güzellikteki Küre Dağları Milli Parkının %52'si Bartın sınırları içerisindedir.

Adını, Kraliçe Amastris'den alan, zengin bir tarih sürecinden geçtikten sonra 1460 yılında Fatih Sultan Mehmet tarafından fethedilerek Osmanlı İmparatorluğu sınırlarına dahil edilen Amasra, tarihi adı, "uç halkı" anlamına gelen Kromna olan, İlyada'da adından söz edilen ve Paphlagonia bölgesinde bulunan, yaklaşık 400 yıllık ahşap tekne ve yat yapımıyla ünlü Kurucaşile ve adını 11. yüzyılda bölgeye yerleşen Bozulus Türkleri'nden alan, doğa harikası Uluyayla, ve Ulukaya Şelalesi ile öne çıkan Ulus, Bartın'ın ilçeleridir.



▲ İnkumu

▲ Bez Dokuma

El Sanatları

Bartın Yazması

Anadolu'nun geleneksel özelliklerini taşıyan yazmalar, kadınların örtünme ihtiyacını karşılamak, bazen bir dinin sembolü bazen de süslenme aracı olarak kullanıldığı görülmektedir.

Her yöre insanının kendine has kültürel değerleri ve yaşam biçimi olduğu gibi giyim kuşam alanında da bu farklılık kendini göstermektedir. Bartın'da yazmacılık sanatı günümüzde icra edilmemekle birlikte çok eski bir geçmişe sahip olduğu, eski baskıların örnekleri mevcut durumdadır.

Kalıp işi ya da kalem işi olarak da anılan Bartın yazması, usta çırak ilişkisine dayanarak öğrenilmiştir. Kalıplar kullanılarak yapılan baskı ya da kamış kalem kullanılarak yazılan ayetlerin birleşimiyle ortaya çıkan yazmaları yapabilecek ustalar yetişmemektedir.

Yapılan derleme çalışmasında kaynak kişi Ermeni ve Rum ustaların Bartın'a gelerek Bartın'da ustalar yetiştirerek bu sanatın öğrenildiği bilgisini vermektedir.

Değişik çiçek ve böcekler kullanılarak, meyvelerin çekirdekleri kaynatılarak elde edilen kök boya, kolay oyulduğu için tercih edilen ıhlamur ağacından yapılan değişik şekillerdeki kalıplar, ince pamuk bezler üzerinde dile gelmektedir. Yazmadaki renklerin canlılığını korumasını için deniz suyunda yıkanması bu işin ne kadar ince düşünce ile yapıldığının bir göstergesi olabilir.

Önceleri kamış kalem kullanılarak üzerine yazılan adını da yazma eyleminden alan yazmalara daha sonradan kalıplarla şekiller verilmeye başlanmıştır. Toplumda bayanların statü açısından farklılığı dile getirmesi açısından da önemlidir. Genç kızların, yeni evlilerin daha canlı renkli yazmalar örttüğü, yaşlı kadınları daha koyu yazmalar örttüğü bilinmektedir. Halk dilinde "Gaba Yazma" olarak da bilinen Bartın yazması desenlerin büyüklüğü ve aralıklı yerleştirilmesi açsından diğer yazmalardan farklılık göstermektedir. Mermerşahi denilen tülden daha kalın olan kumaşa basılan yazmalar daha kalın olduğu için kaba yazma yani " Gaba Yazma" denilmektedir.

Günümüzde "Bartın Yazması" el sanatını yaşatacak, gelecek nesillerin öğrenmesini sağlayacak ustalar bulunmadığından teknolojinin de etkisiyle fabrikasyon ürünlere geçildiğinden bu sanat yaşatılmaktadır.

Bez Dokuma

Eski zamanlarda bayanların kumaşları kendilerinin elde ettiği bir teknik olan bez dokuma, tarlalara ekilen ketenler olgunlaşınca kökünden sökülüp pırasa demetleri gibi bağlanır, bu demetler güneşte iyice kurutulduktan sonra ırmağın içine kazık çakılarak bütün köyün keteni bu kızağa bağlanarak dokumanın ilk işlemi gerçekleştirilirdi. İplik bitkinin dış yüzeyinden üretildiğinden ketenin içinin çürütülmesi sağlanır. Bağlar yeniden kurutulunca imece usulüyle bütün keten tahta tokmaklarla dövülüp çürüyen iç kısımlardan arındırılır. Mengelez denilen aletten ve demir taraklardan geçirilen keten çıkrıkta ya da öreke de eğrilip ip halini alır. Çileler ırmağın yanına açılmış insan boyundaki

kuyulara gömülür, üstlerine odun kömürü konur, bu yığının üzerine bir hafta boyunca kazanlarda kaynatılan sular dökülür. Kirli su kuyunun altına daha önce açılmış bir kanaldan ırmağa doğru ilerler. Kuyudan çıkan ise bembeyaz, yumuşak Bartın'ın bütün köylerindeki el tezgahlarında dokunacak çileler elde edilmiş olur.

Günümüzde ketenden iplik üretimi gerçekleştirilmemekte olup pamuk ipliklerde dokuma yapılmaktadır.

Hasır Örme (Mısır Soymugu)

▲ Hasır Örme

Unutulmaya yüz tutmuş olan bu sanat, mısır koçanları kullanılarak yapılmaktadır. Hasırın ana maddesini mısır oluşturur. Hasır işinin en önemli maddesi mısır koçanının üzerini örten mısır yaprağı oluşturmaktadır. Bunun adı da soymuktur.

Mısır yaprakları balkonlarda, bahçelerde kısacası güneş gören yerlerde örtülerin üzerinde kurutulur. Kurutma sonunda soymuklar nefti kremle bej arasındaki bir renge dönüşür. Daha sonra bu yaprak ince şeritler haline gelecek şekilde dilimlenir.

Dilimlenen mısır yapraklarını ıslatarak saç örgüsü şeklinde örülmeye başlanır. 25 kulaca (metre) ulaşıncaya kadar örülür. Örgünün ekleme yerlerindeki koçanların artıkları kuruduktan sonra makas yardımıyla temizlenir. Bu şekilde uzun şeritler elde edilir. İstenirse örülen zincirler boyanır.

Zincirlerin Boyanması: Bir kaba konulan su kaynatılır. İçine boya, tuz, parlaklık vermesi için de sirke konulur. Daha sonra örülmüş zincirler kaynayan suya atılır, kaynatılır. Kaynama işlemi bittikten sonra zincir sudan çıkartılıp soğuk suda yıkanır ve kurutulmaya başlanır.

Kalıpların Hazırlanması: Ekmek sepeti, peçetelik gibi ürünler elde etmek için tahtalardan hazırlanmaktadır. Kalıba çakılan çivilere hasır zincirin gerilir, gerilen zincir birbirine geçirilir. Tığa benzeyen bir alet olan "biz" ile geçirilerek örülmeye devam edilir.

Hasır işinin örülme işlemi bittikten sonra kalıptan çıkarılıp temizlenir ve dış görünüşü ile ilgili detaylar eklenir.

Nihale, paspas gibi boyutlu ürün çalışmaları zincirler dikilerek yapılır.

Tel Sarma

▲ Tel Sarma

Tel kırmadan daha eski olduğu bilinen bir işleme çeşididir. Evlilik hazırlığındaki genç kızlar çeyizlerine, Tel Kakma (Tel Sarma) tekniği ile yapılmış; içine aile ya da düğün resimlerini koyabilecekleri bir pano işlerler, düğünden sonra bu panoyu evlerine asarlarmış. Tel kakma (Tel Sarma) tel kırmadan farklı olarak çizilerek işlenir. Beyaz iş, basit nakış iğneleri, Türk işi desenleri işlemeye uygundur. Desen çizgisi görülmeyecek şekilde verev ya da düz sarma tekniğiyle işlenir. İşleme sırasında tel bükülmeden çevrilir, parmakla çok fazla bastırmadan yerleştirilerek işlemeye devam edilir. Bakır, altın veya gümüş tel kullanılabilir. İşleme, basit nakış iğne teknikleri ile süslemeler yapılarak zenginleştirilir. Tel iğnesinin geçebildiği her türlü düz dokuma kumaşa işleme yapılabilir. ■

Kaynak: Bartın Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulu Müdürlüğü (2011), Bartın İşi Tel Kırma, "Tel Sarma (Tel Kakma)", s.57, Bartın.

Yöresel Mutfak Kültürü

Maddi ve manevi değerler bütünü olarak tanımlanan kültür, toplumlara özgü olup uzun bir zaman sürecinin birikimi olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu birikim sonucunda toplumdan topluma, yöreden yöreye değişikliğin görüldüğü kültür kavramı içerisinde mutfak kültürü de önemli bir yer almaktadır. Toplumun ve yörenin yaşam biçimini yansıtan kültür, değerler bütünü olup mutfak kültürü de bu değerler bütünün bir parçası konumundadır.

Mutfak kültüründe, toplum yaşam biçimi önemli bir yere sahiptir. Yaşam biçimini şekillendiren unsurlar mutfak kültürüne yön vermektedir. Yaşam biçiminin şekillenmesine sebep olan bölgenin ve yörenin sahip olduğu iklim özellikleri, coğrafi konumu mutfak kültürünün hatlarını oluşturmaktadır.

Coğrafi konum olarak Batı Karadeniz Bölgesinde yer alan Bartın ilimizde kültürel değerlerin çeşitliliği yemek kültüründe de kendini göstermektedir.

Toplum yaşamındaki değişiklik genel olarak kültürü etkilediği gibi bu değişiklik mutfak kültüründe de kendini göstermektedir. Değişen yaşam koşulları, teknolojideki gelişim …gibi sebeplerden mutfak kültüründe değişim kaçınılmaz olmuştur.

Karadeniz ikliminin hakim olduğu Bartın' da, yeşilliğin ve değişik türlerdeki bitkilerin yetişmesine olanak sağladığından Bartın mutfağında sebze yemekleri ön safhada yer almıştır.

Denize kıyısında olması özelliği de Bartın sofralarında kendini belli etmiştir. Balık çeşitlerinin ve tüketiminin fazlalığı dikkat çekmektedir. Özellikle balık sofralarının vazgeçilmezi konumuna gelen 20 22 çeşit otun harmanlanmasıyla yapılan Amasra Salatası Bartın mutfağında önemini korumakta, yerli ve yabancı turistlerin beğenisine sunulan yerel bir lezzet olarak varlığını korumaktadır. Kentsel imge olarak da Amasra ile bütünleşmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda Bartın'da su böreğinin, beyaz baklavanın, gelin telinin, delioğlan sarığı tatlısının önemli bir yeri vardır. Daha çok özel günlerde (düğün, bayram…) bu tatların ikram edilmesi bu yemeklerin önemine vurgu yapmaktadır. Kışlık hazırlıklar olarak iklime bağlı olarak sebzeleri kurutma tarzında bir hazırlık söz konusu değildir. Yazdan hazırlanan kuru yufka böreklerde değerlendirilmektedir.

Zamana bağlı olarak kültürel değerlerde yaşanan değişim mutfak kültüründe de kendini göstermektedir. Bazıları günümüze kadar varlığını koruyarak sofralarda yerini almış; bazıları ise unutulmuştur. Zamanla çeşitliliğin azaldığı derleme yapılan kaynak kişiler tarafından ifade edilmiştir.

Bölgenin ve şehrin tanıtılması, turizmin gelişmesindeki katkısı göz önüne alınarak yöresel yemeklere dikkat çekmek adına yapılan bu çalışma gelecek nesiller açısından önemli bir kaynak olacağı düşülmektedir.

* NOT: *Yapılan alan araştırması sonucunda 58 yemek çeşidi tarafımızdan tespit edilmiştir. Farklı zamanlarda, farklı mekanlarda 30 kaynak kişiden yöresel yemekler derlenmiştir. Alan araştırması yapılıp derlenmesi gereken yöresel yemeklerin tespit edilmesi gerekmektedir.*

Çorbalar

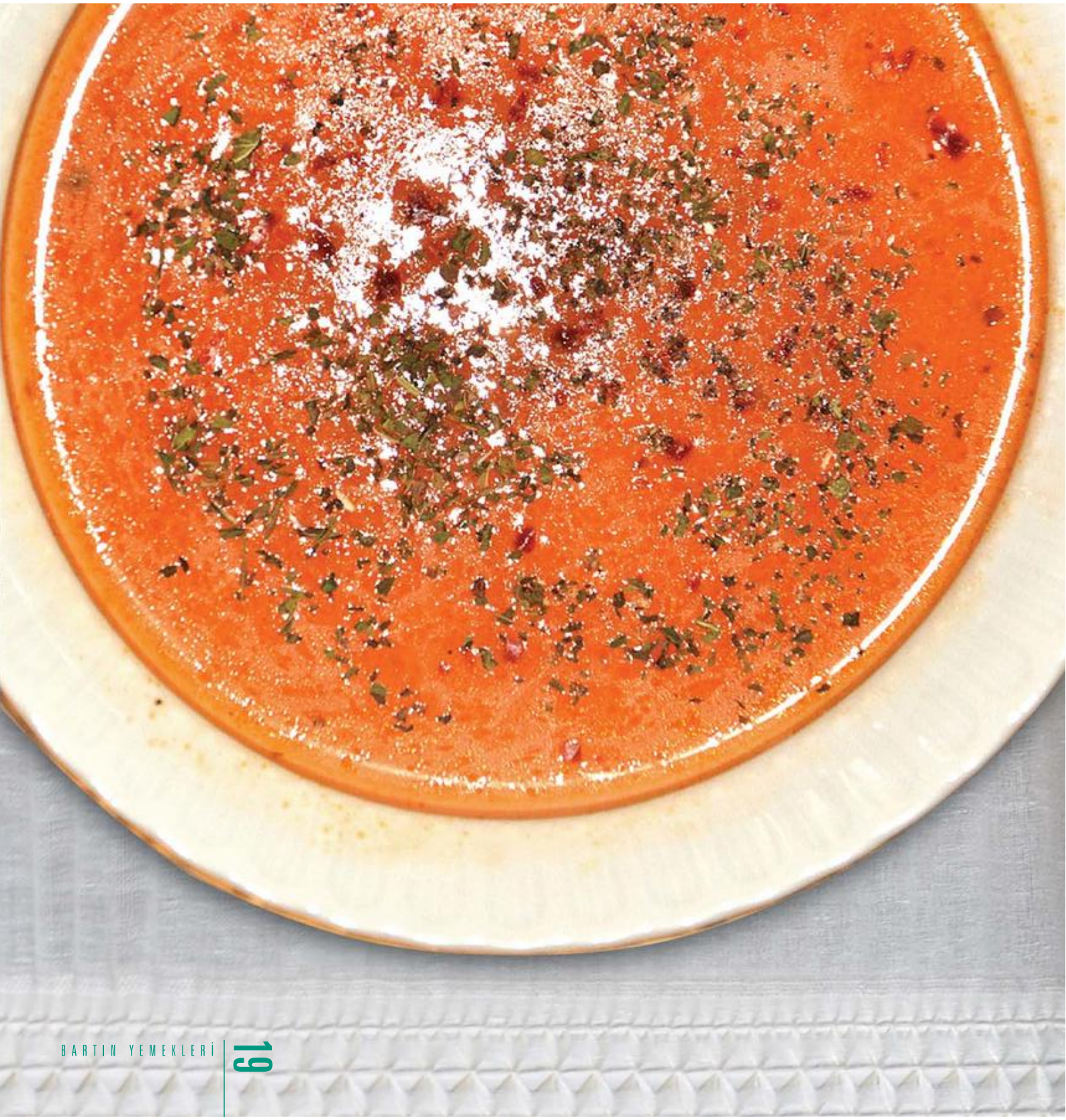
Kıymalı Tarhana Çorbası

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
200 gr.	Kıyma Kavrulmuş
30 gr.	Ayçiçek Yağı
30 gr.	Tereyağı
30 gr.	Salça
5 gr.	Tuz
5 gr.	Nane
5 gr.	Karabiber
5 gr.	Pul Biber
900 gr.	Su

Hazırlanışı

Tencereyi ısıtınız. Tereyağı ve Ayçiçek yağını ekleyiniz. Tereyağı eridikten sonra salçayı ve tarhanayı ilave ediniz. Karıştırmaya devam ederek kavrulmuş kıymayı ilave ediniz. Suyu da ekleyerek 10-15 dakika kısık ateşte çeviriniz. Ocaktan almadan önce tuz ve karabiberini ekleyerek karıştırınız. Çorba kaselerine paylaştırdıktan sonra pul biber ve nane ekleyerek servis ediniz.



Pum Pum Çorbası

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
100 gr.	Mısır Unu
650 gr.	Su
500 gr.	Süt
250 gr.	Et Suyu
250 gr.	Kıtır Ekmek
50 gr.	Rendelenmiş Taze Kaşar
25 r.	Ayçiçek Yağı
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber

Hazırlanışı

Et suyu, soğuk su ve mısır ununu tencereye alarak kaynayana kadar çırpınız. Kıvamı koyulaştıktan sonra sütünü ilave ederek karıştırmaya devam ediniz. Ayrı bir tavada kıtır ekmekleri kavurunuz. Çorbanın tuzunu ve biberini ekleyiniz Çorba kaynadıktan sonra servis kasesine alınız. Üzerine kıtır ekmekleri ekleyiniz Rendelenmiş kaşar peyniri ile süsleyiniz. Servise hazırdır.

Sebze Yemekleri

Araka (Kabuklu Bezelye yemeği)

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

500 gr.	Araka
100 gr.	Kuru Soğan Küp doğranmış
60 gr.	Taze Kırmızı biber Doğranmış
50 gr.	Havuç Yuvarlak Dilimlenmiş
30 gr.	Domates Salçası
30 gr.	Ayçiçek Yağı
5 gr.	Tuz
300 gr.	Su

Hazırlanışı

Arakaların kılçıklarını ayıklayınız. Tencereye sıvı yağ koyarak soğan, havuç ve kırmızı biberi kavurunuz. Salça ilave edip kavrulma işlemine devam ediniz. Bezelyeleri eklenip suyu koyunuz. Kaynamaya başladıktan sonra üzerinde oluşan köpükleri alınız. Tuz ekleyiniz. 15 dakika sonra ocaktan alınıp servis edebilirsiniz.

Fasulye Kavurması

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
500 gr.	Taze Fasulye
200 gr.	Rendelenmiş Domates
30 gr.	Tereyağı
60 gr.	Ayçiçek yağı
150 gr.	Sıcak Su
30 gr.	Salça
30 gr.	Sarımsak
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber
5 gr.	Pul biber

Hazırlanışı

Fasulyeleri ayıklayıp ortadan ikiye kesiniz. Bir büyük tavada sıvı yağ ile beraber tereyağını eritiniz. Fasulyeleri ilave ediniz. 5 dakika süreyle kavurunuz. Sıcak su ekleyiniz. Su buharlaşana kadar kavurma işlemine devam ediniz ve fasulyeleri tabağa alınız. Aynı tavaya sarımsak ekleyiniz. Sarımsaklar yumuşayınca üzerine domates rendesi ve salça, tuz, karabiber ve pul biber ekleyiniz. Kaynadıktan sonra önceden hazırlamış olduğumuz fasulyelerin üzerine dökülerek servis edebilirsiniz.

Yoğurtlu Mancar

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
2000 gr.	Pancar kökü
1500 gr.	Su
500 gr.	Yoğurt
30 gr.	Salça
25 gr.	Ayçiçek Yağı
10 gr.	Sarımsak

Hazırlanışı

Haşlanan pancarların kabuklarını soyunuz ve yuvarlak dilimler halinde doğrayınız. Şekerle karıştırarak dinlenmeye bırakınız. Sarımsak ve yoğurdu karıştırınız. Hazırlamış olduğumuz sarımsak ve yoğurdu pancarların üzerine dökünüz. Ayrı bir tavaya sıvı yağı koyarak salçayı kavurunuz. Suyu ekleyiniz. Suyu çekip kıvamını aldıktan sonra pancarların üzerine ilave ediniz. Servise hazırdır, afiyet olsun.

Mancar Dolması

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
500 gr.	Mancar
600 gr.	Pirinç
500 gr.	Su
100 gr.	Kuru Soğan
40 gr.	Domates Salçası
60 gr.	Ayçiçek Yağı

Hazırlanışı

Mancarları suda haşlayınız. Reçetede ki tüm malzemeleri karıştırınız. Kuru soğanları küp şeklinde doğrayınız. Her mancarın içine 20-30 gr gelecek şekilde malzeme ekleyerek sarınız ve tencereye diziniz. Üzerine su ilave edilerek pişiriniz. Tabaklara alarak servis ediniz.

Ispıt

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
1000 gr.	Ispıt
500 gr.	Pırasa
250 gr.	Yumurta
100 gr.	Zeytinyağı
20 gr.	Sarımsak
5 gr.	Karabiber
5 gr.	Tuz
5 gr.	Pul biber
30 gr.	Maydanoz
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber
5 gr.	Nane

Hazırlanışı

Ispıtlar yıkayınız, temizleyiniz, haşlayınız ve suyunu süzünüz. Zeytinyağında sarımsak ve pırasayı kavurunuz. Üzerine haşlanan ıspıtları ilave ediniz. Tuz, pul biber ve karabiber ekleyiniz. Çırpılmış yumurtayı ıspıtın üzerine dökünüz. Piştikten sonra ocaktan alınız ve servis ediniz.

Acı Mantar

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
500 gr.	Acı Mantar
100 gr.	Kuru Soğan
30 gr.	Ayçiçek Yağı
10 gr.	Kıyılmış Maydanoz
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber
5 gr.	Pul biber
5 gr.	Pul Biber

Hazırlanışı

Mantarları nemli bir tülbentle siliniz. Mantarları 4'e bölünerek sıvı yağda kısık ateşte kavurunuz. 5-10 dakika sonra süzünüz ve suyundan ayrınız. Aynı tavada soğanları kavurunuz. Süzülen mantarları ilave ediniz. Tuz, karabiber ve pul biber ekleyiniz. Tabağa alınarak üzerine maydanoz serptikten sonra servis ediniz.

Gıcır

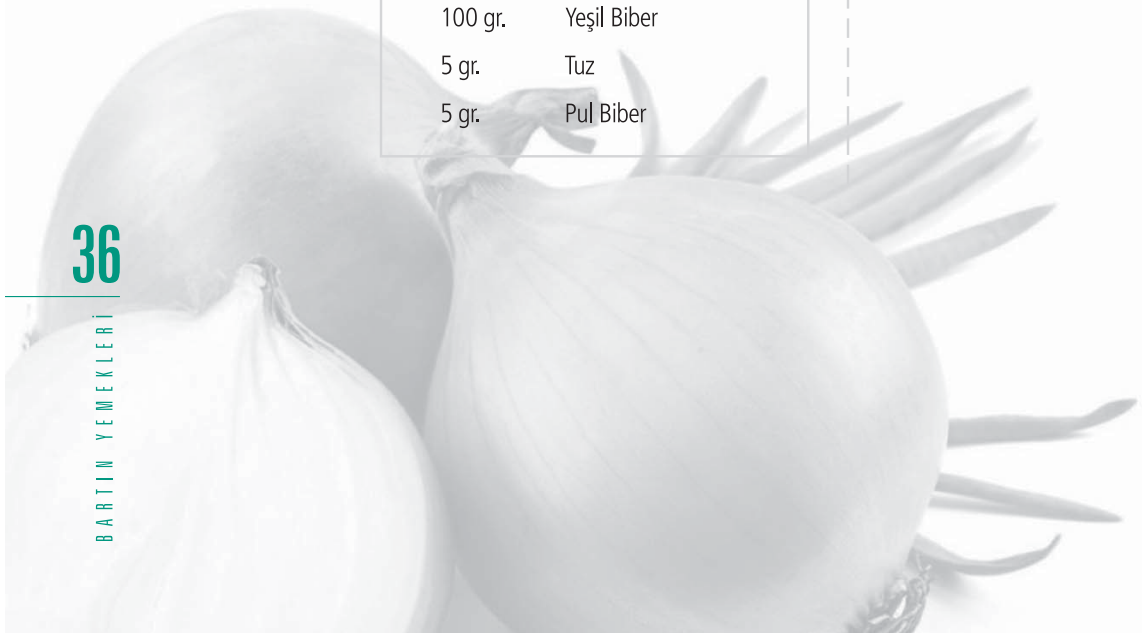
ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

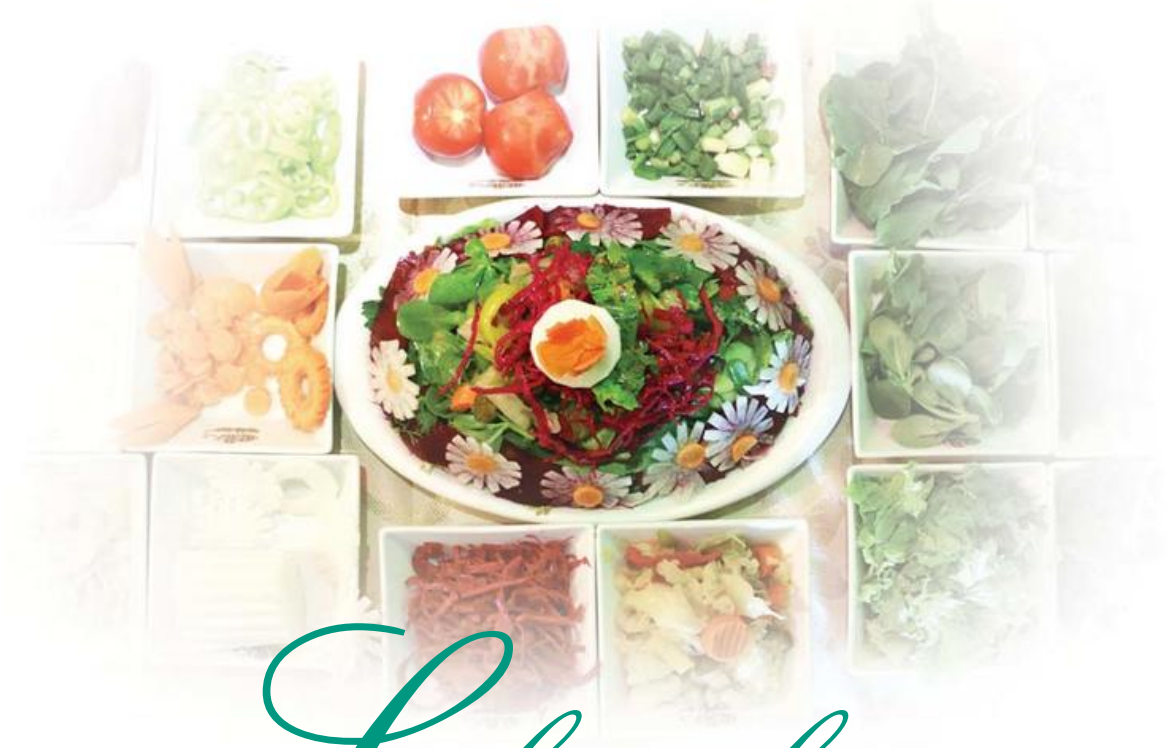
Malzemeler

500 gr.	Gıcır (Diken Ucu)
100 gr.	Ayçiçek Yağı
200 gr.	Kuru Soğan
25 gr.	Sarımsak
100 gr.	Çırpılmış Yumurta
100 gr.	Yeşil Biber
5 gr.	Tuz
5 gr.	Pul Biber

Hazırlanışı

Gıcırları yıkayınız, doğrayınız ve haşlayınız. Sıvı yağda ince kıyılmış yeşil biber, sarımsak ve soğanı kavurunuz. Haşlanmış gıcırları ekleyiniz. Tuz ve pul biberi de ilave ettikten sonra çırpılmış yumurtayı üzerine ekleyiniz. Yemek piştikten sonra ocaktan alınız ve servis ediniz.





Salatalar

Amasra Salatası

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
400 gr.	Yeşil Bahçe Marulu
40 gr.	Beyaz Soğan
50 gr.	Domates
50 gr.	Salatalık
20 gr.	Çarliston Biber,
25 gr.	Yeşil Soğan
50 gr	Kırmızı Lahana,
40 gr.	Turşuluk Kırmızı Pancar
100 gr.	Turp çeşitleri (kırmızıturp, karpuz turp, Japon turp),
20 gr.	Kırmızı taze biber,
70 gr.	Üzüm Sirkesi,
250 gr	Karışık Yeşillik (roka, nane, dere otu, tere, maydanoz, reyhan otu, kekik otu, mor marul ve radika),
300 gr	Karışık Turşu (beyaz lahana, Karnabahar, kornişon, zerdali, biber, havuç, domates ve brokoli),
70 gr.	Zeytinyağı
50 gr.	Limonsuyu (Yaklaşık 150 gr. Limon)
15 gr.	Tuz

Hazırlanışı

Tepsi büyüklüğünde oval bir servis tabağına bol miktarda bahçe marulunu parmak kalınlığında doğrayarak koyunuz. Üzerine sırasıyala ince ve uzunlamasına doğranmış beyaz soğanı, yuvarlak dilimlenmiş domatesi, enine dilimlenmiş biberi ve 1 santim eninde doğranmış yeşil soğanı kat kat ekleyiniz. Ayıklanan mevsimlik yeşillikleri harman edilip 2-3 bıçak darbesiyle ile doğrayarak ilave ediniz. Yeşilliklerin üzerine turşu çeşitlerini, harman edilip 2-3 bıçak darbesiyle doğrayarak ilave ediniz. Uzun ve ince doğranan Kırmızı Lahanaları ekleyiniz Pancar turşusunu yarım ay şeklinde doğrayarak tabağın etrafını çevirecek şekilde ilave ediniz.

Süsleme amaçlı olarak, Pancar turşularının üzerine el yardımı ile papatya görünümü haline getirilen Japon turplarını ve karpuz turplarını birer arayla ilave ediniz. Salatanın üst orta bölümüne yine papatya görünümü haline getirilen Kırmızı Turpları ilave ediniz. Salatayı çevreleyen turpların ortalarına bozuk para şeklinde doğranan havuçlar ilave edilerek papatya görünümünü tamamlayınız. Kırmızı Turpların boş kalan taraflarına doğranmış taze Kırmızıbiberleri ilave ediniz. Salatanın en üst bölümüne havuçtan halka yaparak bu halkaların ortasına papatya görünümünü yaratacak havuç dilimlerini yerleştiriniz. Üzerine Sirke, Zeytinyağı...

Hamur İşleri

Halışka

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
600 gr.	Un
1000 gr.	Su
1000 gr.	Süt
250 gr.	Tereyağı

Hazırlanışı

Un ve suyu karıştırınız. Lapa kıvamına aldıktan sonra bir tepsiye yayınız ve soğumaya bırakınız Tereyağını bir tencerede eritiniz. İçine Sütü ilave ediniz. Kaynadıktan sonra soğutunuz. Tepside ki lapanın üzerine dökünüz. Sıcak olarak servis ediniz.

Hamur Atması

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
125 gr.	Un
10 gr.	Ayçiçek Yağı
30 gr.	Salça
30 gr.	Biber Salçası
50 gr.	Kuru Soğan
1000 gr.	Su
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber
Üzeri İçin;	
250 gr.	Yoğurt
25 gr.	Sarımsak
5 gr.	Tuz

Hazırlanışı

Unu, tuzu ve suyu sert bir hamur haline gelene kadar yoğurunuz. Soğanları küp olarak doğrayıp, bir tavada sıvı yağda kavurunuz. Önce domates salçasını 2 dakika sonrada biber salçasını ekleyerek kavurmaya devam ediniz. Baharatlarını ilave ediniz. Suyunu koyarak kaynamaya bırakınız. Kaynadıktan sonra ocaktan alınız. Bir tencereye su koyarak kaynatınız. Hamuru küçük parçalar halinde kopartarak kaynayan suyun içine atınız. Hamurlar 5 dakika piştikten sonra alınız. Bu işlemi yoğurduğunuz tüm hamur bitene kadar 3-4 defa tekrarlayınız. Pişen hamurlar servis tabağına alındıktan sonra hazırlanan sarımsaklı yoğurdu ve salçalı sosu üzerine dökerek servis ediniz.

Pirinçli Bartın Mantısı

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

11000 gr.	Un
100 gr.	Yumurta
5 gr.	Tuz
50 gr.	Su
Harcı İçin;	
1000 gr.	Kıyma
150 gr.	Kuru Soğan
80 gr.	Pirinç
200 gr.	Su
25 gr.	Tereyağı
20 gr.	Ayçiçek Yağı
250 gr.	Et suyu
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber
40 gr.	Maydanoz

Hazırlanışı

Unu tepsiye yayınız, ortasına bir çukur açıp yumurtayı ekledikten sonra yoğurmaya başlayınız. Suyu 2-3 bölümde içine yedirerek yoğurmaya devam ediniz. Hamur ele yapışmaz duruma geldikten sonra üzerini folyoyla kapatarak dinlenmeye bırakınız. Bir tavaya sıvı yağı ve tereyağını koyunuz, tereyağı eriyince küp doğramış olduğunuz soğanları ekleyerek kavurunuz.

5 dakika sonra kıyma ve baharatları ekleyerek kavurmaya devam ediniz. Bu karışımın içine önce pirinç sonrasında su ilave ediniz. Karışım suyunu çektikten sonra ince doğradığınız maydanozları ekleyerek kenara alınız. Dinlendirmeye bırakmış olduğunuz hamuru oklavayla açınız, açarken yapışmaması için un kullanınız. Açtığınız hamuru 3-4 cm büyüklüğünde kare olarak kesiniz. İçine hazırladığınız harçtan 5 gr koyarak bohça şekli veriniz. Önceden yağ sürülmüş tepsiye mantılarınızı diziniz. Önceden 180 dereceye getirilmiş fırınınızda 30-40 dk arasında pişiriniz.(Mantıların dış yüzeyleri sertleşmelidir.) Pişen mantıyı fırından çıkardıktan sonra, üzerine sıcak et suyu dökünüz. Başka bir tepsiyle üzerini kapatarak mantının et suyunu çekmesi için bekleyiniz. Soğuyan mantıyı servis ediniz.

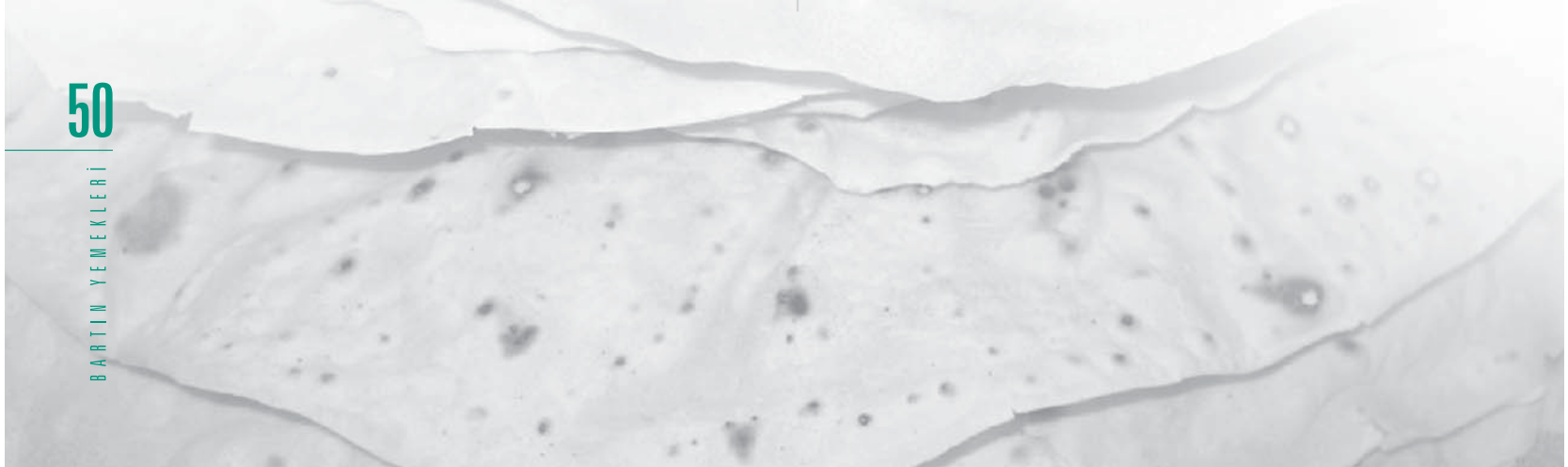
Kuru Yufka

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
5000 gr.	Un
3000 gr.	Su
30 gr.	Tuz

Hazırlanışı

Bütün malzemeler karıştırılarak ele yapışmayacak bir kıvama gelene kadar yoğurunuz. Her biri 80 gr olan 80 farklı parçaya bölünüz. Her bir parçayı oklavayla yuvarlak şekilde açınız. Açarken yapışmaması için un kullanınız. Önceden sac ocağınızı ya da tavanızı ısıtınız. Her bir parçayı arkalı önlü çevirerek pişiriniz. Yufka kas katı halini aldıktan sonra, tülbente sararak saklayınız. Gerektiğinde üstüne su sıkmak yoluyla yumuşatarak kullanınız.



Bartın Gözlemesi

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
750 gr.	Un
250 gr.	Su
25 gr.	Ayçiçek Yağı
60 gr.	Süt
15 gr.	Fesleğen
5 gr.	Tuz

Hazırlanışı

Bütün malzemeleri karıştırarak ele yapışmayacak bir kıvama gelene kadar yoğurunuz ve hamuru dinlendirmeye bırakınız. 20 dakika dinlendirdikten sonra hamurun ortasına bir delik açınız, sıvı yağını döktükten sonra yoğurmaya devam ettikten sonra yoğurmaya devam ediniz. Tekrar dinlenmeye bırakınız.(20 dk) Hamuru 3-4 parçaya bölerek oklavayla açınız. Oklavanın yapışmaması için un kullanınız. Sacın üzerinde çevirmek suretiyle pişiriniz. Süt, sıvı yağ ve ince doğranmış fesleğenler ile hazırladığınız sosu hamurlar piştikten sonra üzerine fırçayla sürerek servis ediniz.

Ana Yemekler

Mezgit Tava

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
1000 gr.	Mezgit
250 gr.	Mısır Unu
10 gr.	Tuz
200 gr.	Ayçiçek Yağı

Hazırlanışı

Mezgitler ayıklanır. Tuzlandıktan sonra mısır ununa bulanır. Sıvı yağda kızgın ateşte tabak yardımıyla çevrilerek kızartılır ve servis edilir.

Barbunya (Barbun) Tava

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
1000 gr.	Barbunya Balığı
250 gr.	Un
10 gr.	Tuz
200 gr.	Ayçiçek Yağı

Hazırlanışı

Barbunları ayıklayarak yıkayınız. Önce tuzlayarak, sonra una bulayınız. Sıvı yağda kızgın ateşte tabak yardımıyla çevrilerek kızartarak servis ediniz.

Hamsi Tava

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1000 gr.	Hamsi
200 gr.	Mısır Unu
200 gr.	Ayçiçek Yağı
10 gr.	Tuz

Hazırlanışı

Hamsiler ayıklanır ve tuzlanır. Mısır ununa bulandıktan sonra sıvıyağda kızgın ateşte tabak yardımıyla çevrilerek kızartılır ve servis edilir.

Kalkan Tava

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

1200-1400 gr.	Kalkan
200 gr.	Un
10 gr.	Tuz
200 gr.	Ayçiçek Yağı

Hazırlanışı

Kalkan balığı ayıklanır. İri parçalara bölünür, yıkanır ve tuzlanır. Una bulanarak kızgın yağda kızartılır ve servis edilir.

Maydonoz Köftesi

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
1000 gr.	Kıyma
400 gr.	Yoğurt
250 gr.	Rendelenmiş Domates
100 gr.	Kuru Soğan
60 gr.	Maydanoz
50 gr.	Yumurta
50 gr.	Un
50 gr.	Tereyağı
30 gr.	Domates Salçası
25 gr.	Sarımsak
5 gr.	Tuz
5 gr.	Karabiber
5 gr.	Pul biber
1000 gr.	Su

Hazırlanışı

Pirinçleri haşlayınız. Kıyma, soğan, maydanoz, baharatlar ve tuz karıştırınız. Un, haşlanmış pirinç, yumurta ve kıyma harcını karıştırarak yoğurunuz. Bu harçtan ufak toplar yapınız. Eritilen tereyağının içine domates rendesi, salça ve su ilave edilerek kaynamaya bırakınız. Kaynamakta olan suya önceden yapılmış olan topları ilave ediniz. 5 dakika kadar haşlayınız. Servis tabağına alınan maydanoz toplarının üzerine hazırlanan sarımsaklı yoğurt sosu dökünüz ve servis ediniz.

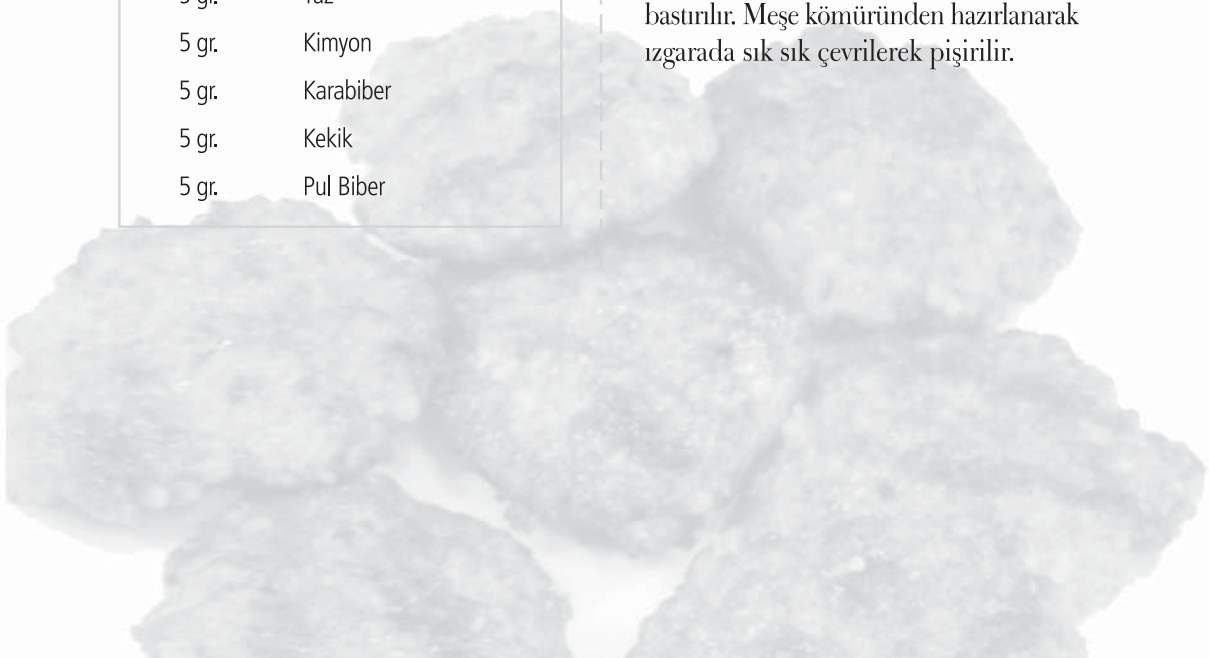
Şap Köfte

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
850 gr.	Dana Kıyma
150 gr.	Kuzu Kıyma
50 gr.	Soğan
30 gr.	Galeta Unu
5 gr.	Tuz
5 gr.	Kimyon
5 gr.	Karabiber
5 gr.	Kekik
5 gr.	Pul Biber

Hazırlanışı

Köfte için gerekli olan bütün malzemeler karıştırılır ve yoğurulur. Üzeri kapatılarak 60 dk dolapta bekletilir. Tekrar tezgahın üzerine vurarak yoğurulur. 60 dakika daha buzdolabında bekletildikten sonra kıyma makinesinde çektirilir. 30 gr'lık parçalar halinde yuvarlanarak elle hafifçe bastırılır. Meşe kömüründen hazırlanarak ızgarada sık sık çevrilerek pişirilir.



Islama

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
5 Adet	Kuru Yufka
150 gr.	Kuru Soğan
100 gr.	Kıyma
1000 gr.	Su
70 gr.	Ayçiçek Yağı
5 gr.	Tuz

Hazırlanışı

Tepsinin içine kuru yufkalar kırılır. Ayrı bir tavada sıvı yağda kıyma ve doğranan soğanlar kavrulur. Ayrı bir tencerede sıvı yağ ve tuz ilave edilen su kaynatılır ve yufkaların üzerine önce u sonra soğan ve kıyma karışımı dökülerek servis edilir.

Tatlılar

Zirva

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
500 gr.	Nişasta
400 gr.	Toz Şeker
1000 gr.	Su
150 gr.	Lohusa Şekeri
5 gr.	Karanfil

Hazırlanışı

Şeker ve suyu karıştırınız. İçine nişasta ilave ederek çırpınız. Lohusa şekerini 300 gr suda eritiniz, içine karanfilleri katarak kaynatmaya devam ediniz. Suyunu çektikten sonra diğer malzemeleri ilave ederek karıştırmaya devam ediniz. Ayrı bir kaba alarak soğutunuz ve dilimler halinde keserek servis ediniz.

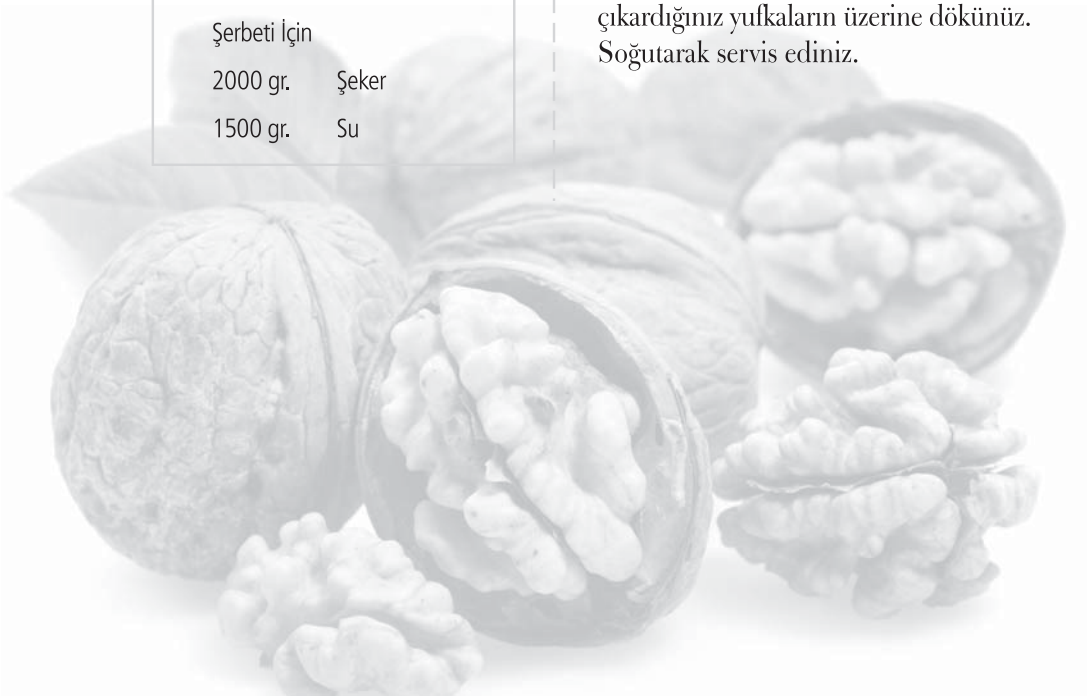
Bartın Tatlı Böreği

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
10 Adet	Kuru Yufka
1000 gr.	Ceviz İçi
250 gr.	Tereyağı
250 gr.	Ayçiçek Yağı
Şerbeti İçin	
2000 gr.	Şeker
1500 gr.	Su

Hazırlanışı

Yufkalara su sıkarak ıslatınız. Her katına eritilen tereyağı ve ceviz dökülerek 10 kat hazırlayınız. Önceden 180 dereceye ısıtmış olduğunuz fırında pişiriniz.(30 dk) Su ve şekeri karıştırarak kaynatınız, şerbet kıvamını aldıktan sonra fırından çıkardığınız yufkaların üzerine dökünüz. Soğutarak servis ediniz.



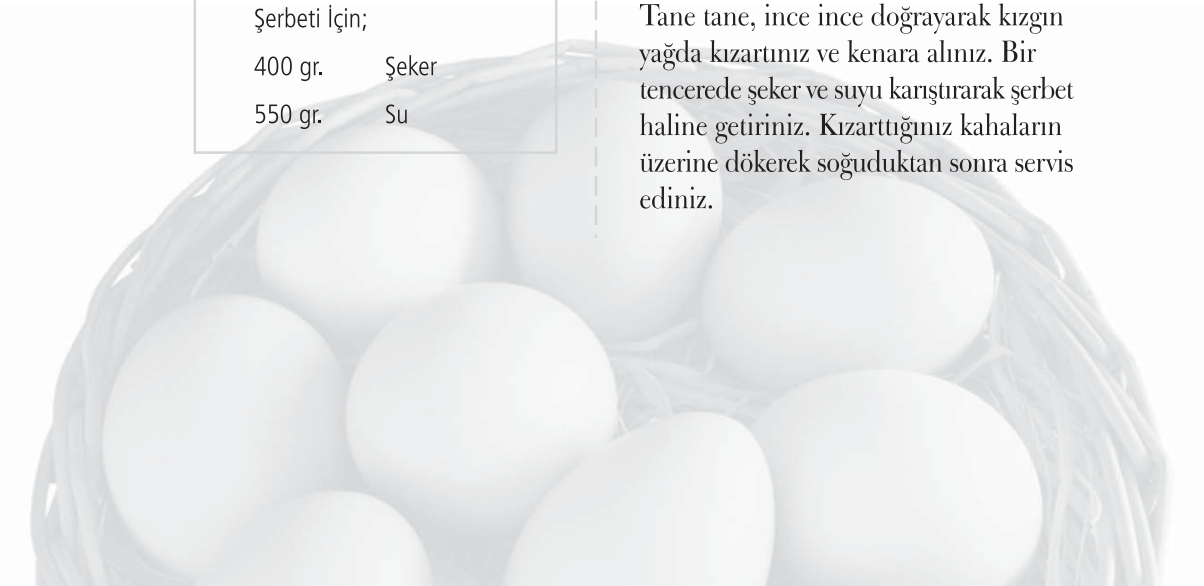
Kaha Tatlısı

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
100 gr.	Yumurta
65 gr.	Ayçiçek Yağı
140 gr.	Süt
10 gr.	Sirke
300 gr.	Un
5 gr.	Tuz
Şerbeti İçin;	
400 gr.	Şeker
550 gr.	Su

Hazırlanışı

Yumurta, sıvı yağ, süt, sirke ve tuzu karıştırarak çırpınız. Yavaş yavaş un ekleyerek yoğurunuz. Ele yapışmayacak kıvama geldikten sonra 2 parçaya bölünüz. Her bir parçayı oklava ile ince bir şekilde acınız, açarken yapışmaması için un kullanınız. Hamurlar açıldıktan sonra oklavaya dolayarak rulo haline getiriniz. Ruloları oklavadan çıkarınız. Tane tane, ince ince doğrayarak kızgın yağda kızartınız ve kenara alınız. Bir tencerede şeker ve suyu karıştırarak şerbet haline getiriniz. Kızarttığınız kahaların üzerine dökerek soğuduktan sonra servis ediniz.



İncir (Yemiş) Dondurması

ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler	
500 gr.	Kuru İncir
1000 gr.	Süt
2000 gr.	Su
200 gr.	Şeker
50 gr.	Tereyağı

Hazırlanışı

Bir tencereye tereyağını koyup eritiniz, küp küp doğradığınız incirleri ekleyip kavurunuz. Ayrı bir tencerede manda sütü ve şekeri karıştırarak kaynatınız, sütün yoğun bir kıvama gelmesi için kaynadıktan sonra kısık ateşte pişirmeye devam ediniz. İncirleri ekleyip, elektrikli mikserle karıştırınız. Üzerine tülbent ve onun üzerine kapağını koyarak mayalanması için bekletiniz. Muhallebi kıvamına geldikten sonra buzdolabında soğutarak servis ediniz.

Deli Oğlan Sarığı

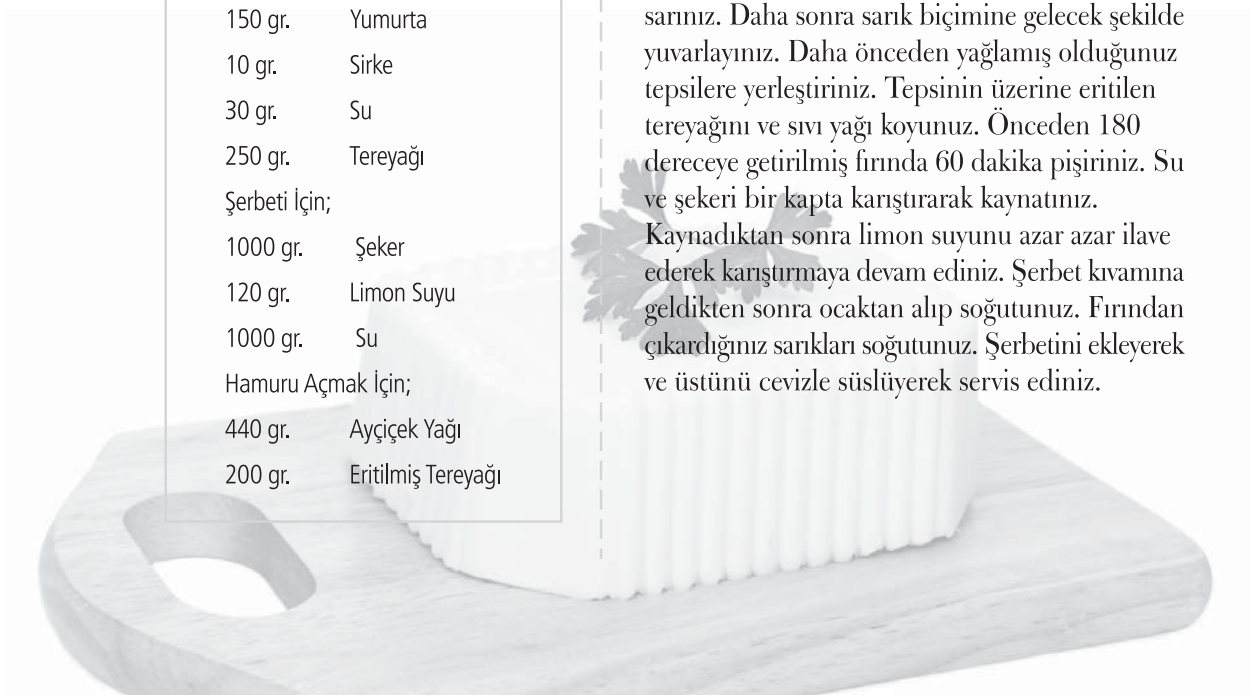
ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 84'E BAKINIZ

Malzemeler

240 gr.	Süt
800 gr.	Un
220 gr.	Ayçiçek Yağı
30 gr.	Nişasta
150 gr.	Yumurta
10 gr.	Sirke
30 gr.	Su
250 gr.	Tereyağı
Şerbeti İçin;	
1000 gr.	Şeker
120 gr.	Limon Suyu
1000 gr.	Su
Hamuru Açmak İçin;	
440 gr.	Ayçiçek Yağı
200 gr.	Eritilmiş Tereyağı

Hazırlanışı

Hamur için gerekli malzemeleri karıştırınız. Ele yapışmayacak kıvama gelene kadar yoğurunuz. Üzerine nemli bir bez örtüp 20 dk dinlendiriniz. 16 eşit parçaya bölerek her parçayı oklavayla açınız. Hamurun yapışmaması için nişasta ekleyiniz. Açtığınız her hamur parçasını önce rulo şeklinde sarınız. Daha sonra sarık biçimine gelecek şekilde yuvarlayınız. Daha önceden yağlamış olduğunuz tepsilere yerleştiriniz. Tepsinin üzerine eritilen tereyağını ve sıvı yağı koyunuz. Önceden 180 dereceye getirilmiş fırında 60 dakika pişiriniz. Su ve şekeri bir kapta karıştırarak kaynatınız. Kaynadıktan sonra limon suyunu azar azar ilave ederek karıştırmaya devam ediniz. Şerbet kıvamına geldikten sonra ocaktan alıp soğutunuz. Fırından çıkardığınız sarıkları soğutunuz. Şerbetini ekleyerek ve üstünü cevizle süslüyerek servis ediniz.



Teşekkür

Proje araştırma hizmetlerinde emeği geçen ve proje kapsamında yer alan yemeklerin yapımı konusunda destek veren, mutfaklarını bizlere açan yandaki kuruluş ve kişilere teşekkür ederiz.

Kamil Şen
(Şube Müdürü - İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü)

Fırat Polat
(Ekonomistler Platformu Genel Koordinatörü)

Ersin Komşu
(Ekonomistler Platformu Proje Asistanı)

Derya Kondur
(Folklor Araştırmacısı)

Taha Şentürk
(Proje Asistanı)

Yöresel Yemek Evi
Avni Kabasakal
Nermin Dika (Aşçı)
Hüsniye Dönmez (Aşçı Yard.)

Canlı Balık
Mete Ayyıldız
Celil Ayyıldız

Ölçü Tablosu

Normal Bir Kahve Fincanı	Fincan Silme Dolu
Un	45 gr.
Nişasta	55 gr.
Toz şeker	85 gr.
Pudra şekeri	55 gr.
İrmik	65 gr.
Bulgur	65 gr.
Pirinç	80 gr.
Nohut	70 gr.
Kurufasulye	70 gr.
Mercimek	70 gr.
Tuz	115 gr.
Kavrulmuş fıstık içi	55 gr.
Kabuksuz kuru badem	55 gr.
Yeşil fıstık kabuklu	55 gr.
Su	70 gr.
Süt	70 gr.
Krema	70 gr.
Şurup	80 gr.
Çikolata erimiş	85 gr.
Rafine Yağı	65 gr.
Tereyağı erimiş	65 gr.

Bir Su Bardağı	Silme Dolu Bardak
Un	125 gr.
Toz Şeker	210 gr.
Pudra şekeri	145 gr.
Nişasta	130 gr.
Pirinç	200 gr.
Bulgur	185 gr.
İrmik	180 gr.
Kurufasulye	190 gr.
Nohut	190 gr.
Mercimek	190 gr.
Tuz	300 gr.
Fındık içi kavrulmuş	135 gr.
Kabuksuz kuru badem	135 gr.
Yeşil kabuklu fıstık	135 gr.
Süt	235 gr.
Su	220 gr.
Rafine Yağ	215 gr.
Tereyağı erimiş	215 gr.
Şurup	220 gr.
Çikolata erimiş	265 gr.

Bir Çorba Kaşığı	Hafif Tepeleme Doldurulmuş
Pudra Şekeri	15 gr.
Toz Şeker	25 gr.
Karbonat	25 gr.
Vanilya	15 gr.
Bulgur	15 gr.
İrmik	15 gr.
Un	15 gr.
Nişasta	15 gr.
Pirinç	20 gr.
Kuru Nane	1.5 gr.
Kekik	1.5 gr.
Tarçın	13 gr.
Kakao	10 gr.
Kahve	15 gr.
Salça	30 gr.
Süt	10 gr.
Tereyağı erimiş	10 gr.
Ketçap	15 gr.
Krema	15 gr.
Çikolata erimiş	30 gr.
Rafine Yağ	7 gr.
Margarin	25 gr.

Bir Tatlı Kaşığı	Silme Dolu
Margarin	20 gr.
Rafine Yağ	6 gr.
Tuz	20 gr.
Un	10 gr.
Süt	7 gr.
Krema	10 gr.
Su	6 gr.
Pirinç	12 gr.
Kahve	10 gr.
Kakao	7 gr.
Tarçın	7 gr.
Karbonat	20 gr.
Vanilya	12 gr.
Toz şeker	20 gr.
Pudra şekeri	12 gr.
Salça	20 gr.
Bulgur	10 gr.
Tereyağ erimiş	7 gr.
Ketçap	10 gr.
Kuru nane	1 gr.
Kekik	1 gr.
Fesleğen	1 gr.

Bir Çay Kaşığı	Silme Dolu
Tuz	5 gr.
Süt	3 gr.
Krema	3 gr.
Pirinç	3 gr.
Kahve	3 gr.
Kakao	2.5 gr.
Tarçın	2.5 gr.
Vanilya	3 gr.
Toz şeker	4 gr.
Pudra şekeri	3 gr.
Salça	5 gr.
Bulgur	2.5 gr.
Kuru nane	0.3 gr.
Kekik	0.3 gr.
Fesleğen	0.3 gr.
İrmik	2.5 gr.
Nişasta	2.5 gr.
Rafine Yağ	2.5 gr.
Şurup	3 gr.
Kabartma tozu	3 gr.

Sebze / Meyve	1 Adet Gramı
TSoğan (orta boy)	65 gr.
Havuç (orta boy)	95 gr.
Limon (orta boy)	70 gr.
Maydanoz (1 demet)	55 gr.
Patlıcan (orta boy)	180 gr.
Yeşil Kabak (orta boy)	155 gr.
Salatalık (orta boy)	125 gr.
Yeşil Biber (orta boy)	15 gr.
Yeşil Soğan (orta boy)	25 gr.
Elma (orta boy)	175 gr.
Pırasa (orta boy)	175 gr.
Domates (ortaboy)	130 gr.
Patates (orta boy)	100 gr.
Yumurta (orta boy)	50 gr.

Afiyet Olsun